Rok XVIII. Marzec 1898. Nr. 3.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

REDAKCYA WE LWOWIE ULICA CHRZANOWSKIEJ L. 7.; ADMINISTRACYA ULICA SOKOŁA L. 3.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 20. w miesiącu.

Obchód Mickiewiczowski.

V. Zjazd delegatów odbyty w Stanisławowie w dniach 6. i 7. czerwca 1897 uchwalił jednomyślnie, że sokolstwo polskie ma wziąć udział w tegorocznym obchodzie setnej rocznicy urodzin Mickiewicza, a wydanie bliższych postanowień przekazał Wydziałowi Związku.

Wydział Związku na posiedzeniu odbytem we Lwowie w d. 13. lutego 1897, w porozumieniu z Komisyą odczytową wybraną przez Komitet ogólny zawiązany we Lwowie celem uświetnienia uroczystości Mickiewiczowskiej godnym jej obchodem, uchwalił w sprawie udziału sokolstwa polskiego w tej uroczystości, co następuje:

1. Członkowie Wydziału Związku wezmą gremialny udział w uroczystości, którą urządzi Komitet lwowski;

2. Towarzystwa sokole w miejscowościach, gdzie już powstały komitety mickiewiczowskie, mają iść im z pomocą i wziąć udział w uroczystości, którą te komitety urządzą;

3. Towarzystwa sokole w miejscowościach, gdzie dotychczas komitety nie powstały, mają same urządzić uroczystość mickiewiczowską stosując się odpowiednio do instrukcyi wydanej przez lwowski Komitet ogólny.

O czem zawiadamiamy niniejszem wszystkie związkowe Towarzystwa sokole z uwagą, że instrukcyę, o której mowa powyżej, otrzymają osobno.

Czołem!

Za Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

Fiszer, sekretarz.

Romanowicz, prezes.

§. 8. statutu wzorowego

dla Towarzystw sokolich.

W myśl uchwały Wydziału Związku z 13. lutego 1898, w razie zgłoszenia się o przyjęcie do towarzystwa sokolego, nie należy poprzestawać na zażądaniu karty przyjęcia do innego towarzystwa w dowód, że zgłaszający się był już członkiem Sokoła, lecz potrzeba wymagać bezwzględnego zastosowania się do §. 8. statutu wzorowego dla Towarzystw sokolich, który nie robi dla nikogo wyjątku co do podpisania oświadczenia zgłaszającego się o przyjęcie, że poddaje się statutowi i regulaminom, co do pisemnego przedstawienia go przez dwóch członków towarzystwa, co do podania tego zgłoszenia do wiadomości wszystkich członków, a wreszcie co do przyjęcia dopiero we dwa tygodnie po tem ogłoszeniu.

Stosowanie tych postanowień bez wyjątku do wszystkich zgłaszających się o przyjęcie jest choćby z tego powodu konieczne, że fakt należenia przed zgłoszeniem się do innego gniazda sokolego mógłby stać się rodzajem przymusu uwłaczającego swobodnej decyzyi drugiego gniazda o zaliczeniu kogoś do grona swoich członków.

Regulamin mundurowy.

Uchwalony przez Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich na posiedzeniu z 13. lutego 1898.

1. Regulamin ten obowiązuje Towarzystwa sokole do Związku należące, tudzież ich członków, którzy posiadają mundur sokoli.

2. Mundur sokoli ma ściśle odpowiadać przepisom i wzorom przez Związek wydanym i Wydziałom

Towarzystw związkowych rozesłanym. Mundur ten jest jednolity w całem sokolstwie związkowem, — wszelkie choćby drobne odmiany są bezwarunkowo wzbronione. Prócz odznak, przepisanych regulaminem odznak służbowych, nie wolno używać żadnych innych.

3. Mundur wolno przywdziewać członkom (z wyjątkiem ułomnych, u których używanie munduru byłoby rażącem) bezwarunkowo tylko w wypadkach w tym regulaminie przewidzianych i tylko na czas rzeczywistej służby sokolej.

4. Delegaci Związku podczas zjazdu delegatów występują zawsze w mundurach z wyjątkiem tych, których regulamin od tego obowiązku zwalnia (§. 3.)

5. Przy zbiorowych wystąpieniach winni członkowie umundurowani wystąpić w mundurze, jeżeli właściwy Wydział (Związku, Okręgu lub Towarzystwa miejscowego) zbiorowe wystąpienie uchwali.

Wydziały mogą uchwalić zbiorowe wystąpienia umundurowanych członków: *a)* w razie uroczystości sokolich (zloty ogólne i okręgowe, poświęcenie sali, otwarcie boiska, poświęcenie sztandaru, jubileuszowe uroczystości gniazd, Okręgów lub Związku, wieczorki gimnastyczne i wieczornice); *b)* w razie uroczystości, które mają ogólne narodowe znaczenie. Na festynach, zabawach, wycieczkach i t. p. tylko wtedy może miejscowy Wydział zezwolić na przywdzianie munduru, jeżeli one są urządzane przez Towarzystwa sokole.

Przy pogrzebach członków pozostawia się właściwemu Wydziałowi, czy zarządzi wystąpienie zbiorowe w mundurach, czy też tylko z odznaką lub przez wysłanie delegacyi.

6. W razie przeszkody w użyciu munduru (deszczu, zimna i t. p.) może Wydział uchwalić zbiorowe wystąpienie członków w zwykłych strojach z przypiętą agrafą na boku lewym.

7. Przy uroczystościach nie mających związku z życiem sokolem, ani nie mających ogólnego narodowego znaczenia, przy prywatnych zabawach, festynach, wycieczkach, zwłaszcza zaś przy uroczystościach familijnych (śluby, imieniny i t. p.) nie wolno używać munduru sokolego.

8. Poza szeregami uroczystego pochodu wolno znajdować się tylko tym druhom w mundurze, którzy pełnią poruczoną im służbę sokolą.

9. Członkowie, którzy chcą w mundurze wziąć udział w uroczystościach lub zabawach urządzanych przez inne sokole towarzystwo, muszą uzyskać zezwolenie od towarzystwa, do którego należą i tem zezwoleniem się wykazać wobec prezesa towarzystwa, u którego goszczą.

10. Podczas zlotu ogólnego lub okręgowego, każdy członek w mundurze powinien mieć przy sobie pisemną legitymacyę otrzymaną od swego towarzystwa przy przyjęciu na członka i okazać ją na żądanie tym, którzy mają prawo i obowiązek utrzymywania porządku na zjeździe.

11. W wypadkach, w których z natury rzeczy (z powodu nie dającej się przewidzieć ich nagłości) nie można zasięgnąć nawet w drodze obiegowej zezwolenia Wydziału, zezwala na przywdzianie munduru prezes Związku, Okręgu, a względnie prezes miejscowego towarzystwa.

12. Każdy chcący nosić mundur sokoli winien zawiadomić o tem Wydział swego towarzystwa i nauczyć się musztry. Zawiadomienie Wydziału obowiązuje również przy zaniechaniu noszenia munduru.

13. Każdy występujący w mundurze, bez względu na czas i miejsce, w którem się znajduje, winien przestrzegać sokolej godności i unikać wszystkiego, coby mogło przynieść ujmę zacności imienia sokolego.

14. Odznak sokolich nie wolno pozbywać lub darowywać niecżłonkom.

15. Nad należytem zachowaniem się w mundurze, czuwać powinni wzajemnie wszyscy członkowie, a w pierwszym rzędzie prezesi i naczelnicy.

16. Prezes, tudzież Naczelnik Związku, Okręgu i towarzystwa miejscowego, względnie ci, którzy ich miejsce zastępują, mają prawo członka nieprzyzwoicie się zachowującego doraźnie napomnieć, skarcić, a w razach większego przewinienia wezwać do natychmiastowego zdjęcia munduru sokolego.

17. W wypadkach, w których doraźne skarcenie jest niemożliwe, podlegają przekroczenia niniejszego regulaminu orzeczeniu Wydziału towarzystwa, do którego członek należy.

18. Kary za przekroczenie regulaminu mundurowego: napomnienie pisemne; nagana; pozbawienie prawa noszenia munduru przez pewien czas; nakoniec wykluczenie z Towarzystwa.

Ćwiczenie serca i krążenia krwi.

Za zezwoleniem autora
Dra med. F. A. Schmidta
przełożył z niemieckiego *Dr. med. Teofil Tyszecki.*

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenie, natężenie i znużenie serca. Każdy mięsień, który często i w wzmożonym stopniu ma wykonywać pracę, doznaje bodźca do wzrastania, nabiera siły i objętości. Przeciwnie, marnieje i staje się bezsilnym, jeżeli zupełnie nie lub tylko w niedostateczny sposób do pracy bywa zmuszany.

Mięsień sercowy nie stanowi wyjątku od tego prawidła. I mięsień sercowy staje się silniejszy, ściany jego stają się grubsze i tęższe, jeżeli częściej do większej pracy bywa zniewalany. Bez zaprzeczenia zachodzi w przeciwstawieniu do mięśni kośćcowych ta różnica, że u serca rozchodzi się tylko o różnicę mniejszej i większej pracy, a nie o przeciwstawienie spoczynku i pracy.

Serce pracuje bezustannie. Ono nie doznaje pokrzepienia w zupełnym spoczynku, który potrzebny jest mięśniom dowolnym; natomiast wymaga ono odpoczynku po nadzwyczajnych wysiłkach, przez zmniejszenie zakresu pracy. W przeciwnym razie popada mięsień sercowy w znużenie i wyczerpanie.

Znużenie serca po ćwiczeniach cielesnych znamy pod różnemi formami. W mięśniu sercowem spracowanem nagromadzają się takie same pierwiastki wywołujące znużenie, jak w mięśniach kośćca — tylko nie tak łatwo, gdyż mięsień sercowy ma szczególnie pomyślne stosunki odprowadzania i doprowadzania krwi. Jeżeli zatem wskutek nagłego a silnego zwiększenia pracy serca powstaną pierwiastki znużenia w mięśniu sercowem, to zaraz po ustaniu wytężenia serca odpływają z mięśnia sercowego jak najszybciej a objawy znużenia przemijają prędko. Taki typowy wysiłek serca spostrzegamy między innemi przy szybkim biegu. Wspomniano już, że przy najszybszym biegu ponad 200 *m* w 25—30 sekundach liczba uderzeń serca zwiększa się nagle w jednej minucie z 70 na 180—200. Albowiem szybki bieg jest wielką pracą siłową, która dlatego tylko nie wywołuje natychmiastowego znużenia, że rozłożoną jest na silne masy mięśniowe, nie tak, jak mniejsza praca siłowa, która obciąża tylko kilka mięśni np. przy wspieraniu dużego ciężaru. Po takim szybkim biegu znajdujemy więc tętno na kilka chwil nietylko silnie przyspie-

szone, lecz także nikłe i przestankowe. Blada twarz zdradza, że siła serca jest osłabiona: masa krwi w ciele jest źle rozdzielona, duże krążenie w krew ubogie, małe zaś w płucach silnie przepełnione. Atoli wszystko to trwa zaledwie kilka chwil: tętno staje się napowrót pełniejsze i regularne, twarz się napowrót zarumienia. Serce pracuje jeszcze jakiś czas w tempie przyspieszonem, jednakże wraca wkrótce, mniej więcej po 10—15 minutach, do zwykłej normy.

Przy dalszem trwaniu takiego biegu z tą samą szybkością, znużenie serca wystąpiłoby wnet w taki sposób, że dalszy ruch musiałby być przerwany. Biegający nie zdołałby już biedz dalej. Zgadza się to ze znanym faktem, że najszybszy bieg na większą przestrzeń nie może się odbywać z taką szybkością, z jaką na mniejszą przestrzeń się odbywa. Wyćwiczony biegun musi właśnie dlatego używać siły swego serca stosownie do przestrzeni, jaką ma przebyć. Tej ekonomii siły sercowej, tej zdolności obliczania jej z góry, co jest ważnem w razie zapotrzebowania największej szybkości na sali ćwiczeń i boisku jako też w życiu w razie nadzwyczajnych zdarzeń, nabywa się przez systematyczne ćwiczenie szybkiego biegu na rozmaicie długich przestrzeniach Niestety, może żadne ćwiczenie na naszych boiskach, szczególnie ze strony dorosłych gimnastyków nie bywa tak zaniedbywane, jak właśnie to ćwiczenie w szybkim biegu.

Przy ruchu szybkościowym w celu przebycia oznaczonej przestrzeni w możliwie najkrótszym czasie, rozchodzi się zawsze o n a j w i ę k s z y w y s i ł e k czynności serca i odpowiadające mu objawy znużenia. Te objawy znużenia mogą przy bardzo dużych odległościach — ponad tysiące metrów — w ten sposób się podnieść, że następuje ustanie akcyi serca i śmierć. Biegun zwycięski z pod Maratonu, który doniósłszy o zwycięstwie padł trupem na rynku ateńskim, jest na to klasycznym przykładem.

Przechodzimy obecnie do tej formy wysiłku serca, gdzie wymogi co do siły serca są w takim zakresie utrzymane, że czynność serca nie jest podwyższoną aż do wyczerpania, przez co ostatecznie ruch musi być przerwany — lecz gdzie równomiernie podwyższana czynność serca do pewnego kresu wystarcza, ażeby zadość uczynić wymogom co do siły wykonawczej przez dłuższy czas, wedle możności przez całe godziny. Typową formą takiej pracy są ć w i c z e n i a w y t r z y m a ł o ś c i: marsz dłuższy, bieg dłuższy, spokojne wstępywanie na góry, długotrwałe wiosłowanie i t. p. I przy takich ćwiczeniach wytrzymałości występują wśród różnych okoliczności objawy znużenia serca, szczególnie wtedy, gdy praca wytrzymałości w stosunku do stanu siły osobnika była za w i e l k a. Zjawisko to znużenia serca, jako objaw towarzyszący ogólnemu wyczerpaniu „zmęczeniu na śmierć“ polega na osłabieniu pracy serca, które objawia się częstem a małem, t. zw. nitkowatem tętnem. Odnowa nie następuje tu szybko, lecz dopiero po kilku godzinach, często dopiero po 1—2 dniach. Przyczyną tych stanów wyczerpania nietylko serca, lecz także całego ciała, jest nagromadzenie trujących pierwiastków znużenia we krwi; możemy przypuścić, że one działają nie tylko na sam mięsień sercowy, lecz przedewszystkiem na ośrodki nerwowe serca. Usuwa się je zazwyczaj dopiero po 24 godzinach i później, zwolna drogą moczu. Zauważyć trzeba, że ta forma znużenia występuje właśnie tylko po niestosunkowem trwaniu takiego ruchu wytrzymałości. W całkiem nadzwyczajnych wypadkach może i takie „przepracowanie serca“ doprowadzić aż do zaumarcia czynności serca, do śmierci. Przykładów na to dostarczyły w ostatnich wojnach marsze forsowne.

N a t ę ż e n i e s e r c a p r z y z a b u r z e n i a c h w k r ą ż e n i u. Przy obu rozpatrywanych formach znużenia serca rozchodziło się o ruchy, które same przez się korzystnie oddziaływują na krążenie zapomocą odpowiedniego ożywienia oddechania i podniecającego wpływu wydatnego, rytmicznego ruchu mięśni. Tylko przy szybkim biegu — podobnie i przy przyspieszonem braniu góry lub schodów — widzimy ostatecznie, że zupełnie przemijająco powstaje zaburzenie w rozdziale krwi przez przepełnienie naczyń płucnych, spowodawane znużeniem serca równocześnie z wyczerpaniem odechu. Jak następnie widzieliśmy, lewe serce silniejsze wyrównywa te różnice jak najszybciej w spoczynku. Zresztą, nadwyżkowa praca serca przy omawianych ruchach była warunkowana tylko przez wzmożone zapotrzebowanie tlenu ze strony pracujących mięśni.

Inaczej rzecz się ma, jeżeli powstaną zaburzenia w krążeniu, które z powodu przeszkód w obiegu krwi wymagają nadwyżki pracy ze strony serca. Że serce przy większych do niego stawianych wymogach, nie tylko się częściej kurczy, lecz także większą ilość krwi musi rozprowadzać, aniżeli w warunkach zwyczajnych a więc powiększa objętość uderzeń, już wyżej wspomniano. Jeżeli zaś ta nadwyżka zawartości krwi w przestrzeni sercowej staje się za wielką, to działa ona zapomocą ciśnienia na ściany serca r o z c i ą g a j ą c o, rozszerzająco. Szczególnie łatwo wydarza się to w słabszem sercu prawem. Jeżeli wskutek chorób serca, które przeszkadzają zupełnemu zamykaniu się jednej lub więcej zastawek tak, że przy skurczu serca jakaś część krwi mająca być wepchniętą do tętnic, napowrót się wraca, i serce każdym razem ma do pokonania zanadto wielką ilość krwi, to ostatecznie pokonają te rozszerzające stosunki ciśnienia elastyczność ścian serca, a następstwem tego będzie t r w a ł a rozstrzeń serca jednej lub też drugiej jego połowy. Mięsień sercowy stara się zapomocą silnego zgrubienia muskulatury serca, wyrównać tę trwałą nadwyżkę pracy, i może długie lata wykonywać niezwykle większą pracę, jednak ostatecznie nuży się narząd, a wysilana muskulatura ulega zwyrodnieniu. Mimochodem nadmieniamy, że przy tych trwałych zaburzeniach krążenia, szwedzka gimnastyka lecznicza posługuje się do ulżenia sercu jednym z powyżej podanych środków pomocniczych krążenia, a mianowicie ruchem mięśniowym — który jednak dokonywa się w tak ograniczonym stopniu, że nie wymaga znów większej pracy serca przez duże zapotrzebowanie tlenu, a w ten sposób znosi uzyskaną ulgę.

Prócz tych trwałych rozstrzeni serca, wydarzają się także przejściowe rozszerzenia serca w skutek chwilowych przeszkód krążenia. Z tych zasługuje na uwzględnienie dla ćwiczeń cielesnych w pierwszym rzędzie wpływ odruchowego wysiłku mięśni.

Przez „wysiłek“ w ścisłem znaczeniu rozumiemy odruchowy a więc niedowolnie powstający stan, który ma miejsce każdorazowo, jeżeli siłę jednego lub więcej mięśni wykorzystać chcemy do najwyższych granic.

Wysiłek ten powstaje zwłaszcza łatwo przy czynności mięśni górnych kończyn. Nie musi to być jakaś wielka mechaniczna czynność, która wywołuje akt wysiłku. Jeżeli np. chcę przerwać cienki sznur, uchwycony dwiema rękami, zapomocą rozkładu ramion w bok, a sznur ten okaże się silniejszym, niż pierwotnie przypuszczałem, to mimowoli zatrzymuję oddech, zamykam silnie usta i staram się w ten sposób z nadzwyczajnem napięciem siły, pokonać opór silnego sznura. Dlaczego to robię? Dlatego że siła mięśni ramion tylko wtedy może być dobrze wykorzystaną, jeżeli one mogą działać z pewnego punktu

stałego. Wszystkie zaś mięśnie, które podtrzymują i poruszają ramiona i barki, biorą swój początek od klatki piersiowej. Jak długo klatka piersiowa porusza się wskutek oddechania, nie daje ona potrzebnego właśnie stałego punktu oparcia mięśniom do niej się przyczepiającym, ażeby mogły wykorzystać mechanicznie swą siłę w całej pełni.

Ażeby ten stały punkt uzyskać, musi klatka piersiowa być ustaloną, a to ma miejsce wtedy, gdy przy zamkniętych ustach wykonywa się forsowny ruch wydechowy, zatrzymuje się powietrze w klatce piersiowej, i ściska się je zapomocą wzmocnionej czynności mięśni wydechowych, zwłaszcza zaś mięśni brzusznych. Według rodzaju przeszkody, którą trzeba pokonać przez napięcie największej siły mięśniowej, według rodzaju ruchu, który trzeba wykonać z pomocą takich wysiłków, trwa ta akcya tylko jedną chwilę lub większą ilość sekund.

Nas zajmuje przedewszystkiem tylko to, co się podczas tego aktu odbywa w klatce piersiowej i systemie naczyniowym. Wskutek silnego ciśnienia powietrza płucnego dzieje się w większej mierze najpierw to, co zwykle przy każdym wydechu ma miejsce, mianowicie krew bywa wypychana do tętnic z większem ciśnieniem a opróżnienie komórek sercowych jest natychmiastowe i zupełne. Atoli — trwające jeszcze ciśnienie, przerwa wsysającego wdechu nie dopuszcza mającego zaraz potem nastąpić zupełnego napełnienia przedsionków krwią żylną. Wiotkie bowiem ściany wielkich żył są ściśnięte podobnie, jak przedsionki serca samego. Następstwem tego jest to, że podczas trwania wysiłku system żylny *silnie jest przepełniony*. Twarz czerwienieje, żyły podskórne na czole, szyi i t. d. występują naprężone. Równocześnie system tętniczy jest mało wypełniony a zwłaszcza *opróżniła się* prawie zupełnie *tętnica wieńcowa* wychodząca tuż ponad zastawką półksiężycową dużej tętnicy głównej, a odżywiająca mięsień sercowy. W tej samej zatem chwili, kiedy serce silniej powinno pracować, brakuje mu potrzebnego dowozu tlenu — a powyżej widzieliśmy, jak wielkim on być musi.

Z ustaniem wysiłku nastaje inny obraz. Ze słyszalnym szmerem umyka otwartemi ustami ściśnięte dotąd a przeładowane bezwodnikiem kwasu węglowego powietrze płucne i następuje głęboki wdech. Równocześnie z tem ustają przeszkody krążenia pokonane i z ciśnieniem zresztą już nie istniejącem a *w ilości bardzo obfitej wpada zatrzymana krew żylna do prawego serca, rozszerzając je na chwilę ponad normę.*

Mamy więc do zanotowania w tym akcie wysiłku, nie mówiąc o zaburzeniach krążenia, dwojakie szkodliwe wpływy na serce:

1. Opróżnienie odżywiającej tętnicy serca a wskutek tego niewystarczający dowóz tlenu do pracującego mięśnia sercowego;

2. Gwałtowne i nagłe wpływanie zatrzymanej krwi żylnej do prawego serca, które jest zdolne do nader małej odporności i przemijające rozszerzenie jego.

Otóż czy te następstwa wywierają trwały wpływ szkodliwy na serce? *Jeżeli* wydarzają się bardzo często i objawiają się bardzo silnie, np. przy trudnych ćwiczeniach siłowych, bezwarunkowo tak! Nie trzeba jednak przytem zapominać przedewszystkiem, że takie szkodliwe następstwa, osłabienie serca, stany zwyrodnienia mięśnia sercowego i rozszerzenia serca, występują wyraźnie *często dopiero po wielu latach*.

Przed kilku laty, miałem sposobność badać serce u znanego siłacza, uprawiającego z zamiłowaniem dźwiganie ciężarów. Byłem wprost zdumiony, gdym w ciele tak pełnem siły i muskularnem, znalazł tak haniebnie zwyrodniałe, słabo jeszcze tylko pracujące serce. I nie rzadko też przy różnych okolicznościach obserwowałem tęgich gimnastyków, którzy po wykonaniu ćwiczenia, wprawdzie trudnego, jednak wymagającego pozornie nie tyle wielkiego natężenia siły, ile nadzwyczajnej zgrabności, chwytali powietrze pobladli — co również świadczyło o niezupełnie już dobrze pracującem i fałszywie ćwiczonem sercu.

Te ćwiczenia tedy, które wymagają najprędzej owego mimowolnego wysiłku, są to w pierwszej linii gwałtowne ćwiczenia siłowe w dźwiganiu ciężarów, następnie zapasy i wiele ćwiczeń na drążku, poręczach i drabinie.

Rozumie się samo przez się, że częste łatwe a niekiedy nawet trudniejsze wysiłki, nie mogą być pomawiane, jakoby zaraz powodowały szkodliwe skutki dla zdrowia. Byłoby to przesadą nie odpowiadającą faktom.

Atoli łatwo mogą zajść wcześniej lub później okazujące się uszkodzenia tam, gdzie rozchodzi się wyłącznie o przesadne zachcianki i sportowe nawyknienia. Taka możliwość jest szczególnie wtedy wielką, gdy dawniejsze choroby, jak dyfterya, reumatyzm stawowy i t. p. pozostawiły jakiekolwiek uszkodzenia muskulatury serca — o których dotyczący osobnik w młodych swych latach nie miał najmniejszej wiadomości.

Odruchowo sam przez się wydarzający się wysiłek jest aktem, który przy *najsilniejszem* natężeniu siły mniejszych lub większych obszarów mięśni *koniecznie* wydarzyć się musi. Przeciwnie przy ćwiczeniach, które nie wymagają najskrajniejszej miary siły mięśni w grę wchodzących, ułatwia on wprawdzie ćwiczenie, a wydarza się wtedy często niepotrzebnie li wskutek nawyknienia — atoli można go *siłą woli* poskromić. Dlatego ważnem jest zadaniem nauczyciela gimnastyki, *zwracać baczną uwagę na oddechanie zwłaszcza przy ćwiczeniach na przyrządach* i wzbraniać uczniom wykonywania ćwiczeń z mocno zamkniętemi ustami w wypadku, jeżeli się nie rozchodzi o nadzwyczajne wytężenie siły. Uczeń zbyt jest skłonnym do tego, ażeby sobie rzecz tak ułatwiać i z łatwością przyzwyczai się, przy każdym wysiłku mięśniowym kurczyć mięśnie brzuszne a klatkę piersiową unieruchomiać. (C. d. n.).

Ćwiczenia wolne

na I. Zlot okręgu lwowskiego w Stryju

w czerwcu*) 1898 r.

ułożone przez miejscową komisyę okręgowego Grona nauczycielskiego we Lwowie.

Postawa *pierwotna*: zasadna, ramiona w d[illegible] (ręce w pięści zwinięte).

Takt: 1, 2, 3, (4). Każde ćwiczenie *ośm* razy.

Obraz I.

1. { Ramiona (bokiem) w pion (dłonie ku sobie);
   Lewą zakrok (ciężar ciała na obu stopach).
2. { Ramiona w bok (dłonie ku ziemi);
   $^1/_2$ obrotu w lewo (na piętach).
3. { Ramiona wprzód (dłonie ku sobie);
   $^1/_4$ obrotu w prawo (na piętach).

---

*) Dzień nie został jeszcze oznaczony stanowczo.

4. { Ramiona w dół;
Lewą nogę przystaw do prawej.

5, 6, 7, (8), tak samo.

Obraz II.

1. { Ramiona (bokiem) w pion do środka (lewe ramię bliżej głowy — dłonie do przodu — przyręcza się krzyżują);
Lewą rozkrok (ciężar ciała na obu stopach).

2. { Ramiona (kręgiem na zewnątrz) oba w pion skos (dłonie ku sobie);
Lewą nogę przystaw do prawej — $1/_4$ obrotu w prawo i prawą wypad wprzód.

3. { Ramiona oba (łukiem w dół) w pion skos;
$1/_2$ obrotu w lewo (na piętach) do postawy wypadnej w lewo.

4. { Ramiona w dół;
Prawą nogę przystaw do lewej.

5, 6, 7, (8), tak samo.

Obraz III.

1. { Ramiona (okręgiem wprzód) wprzód (dłonie ku sobie);
Przysiad.

2. { Lewe ramię w pion zewnątrz, prawe w dół zewnątrz (dłonie ku ziemi);
Lewą wypad w bok.

3. { Ramiona wprzód (lewe ramię dołem — dłonie ku sobie);
$1/_4$ obrotu w prawo (na prawej pięcie) lewą wykrok (ciężar ciała na lewej nodze — prawa pięta wzniesiona).

4. { Ramiona (w bok) w dół;
$1/_4$ obrotu w prawo (na prawej pięcie) lewą nogę (w bok) przystaw do prawej.

5, 6, 7, (8), tak samo.

Obraz IV.

1. { Lewe ramię wstecz, prawe w pion skos (dłonie ku sobie);
$1/_4$ obrotu w prawo (na prawej pięcie), lewą unik wstecz (lekki skłon wprzód).

2. { Lewe ramię w pion skos, prawe wstecz (dłonie ku sobie);
Lewą wypad wprzód.

3. { Ramiona w bok (dłonie ku ziemi) i ugnij (przedbarki do barków powierzch);
$1/_4$ obrotu w prawo (na piętach) do postawy rozkrocznej.

4. { Ramiona (w bok) w dół;
Lewą nogę (w bok) przystaw do prawej.

5, 6, 7, (8), tak samo.

Obraz V.

1. { Ramiona w bok (dłonie ku ziemi);
Lewą rozkrok (ciężar ciała na obu stopach).

2. { Ramiona (półtora kręgiem w dół) wprzód (dłonie ku sobie);
Lewą nogę przystaw do prawej, $1/_4$ obrotu w prawo (na lewej pięcie) — prawą wykrok, lewą klęknij.

3. { Ramiona (łukiem w dół na lewo) w pion (dłonie ku sobie);
Wstań — $1/_2$ obrotu w lewo (na lewej pięcie) prawą wypad wprzód.

4. { Ramiona (w bok) w dół;
$1/_4$ obrotu w lewo (na lewej pięcie), prawą nogę (w bok) przystaw do lewej.

5, 6, 7, (8), tak samo.

Jak długo żyć powinniśmy?

Przez
Dra Józefa Galanta,
prezesa Tow. gimnast. „Sokół" w Zagórzu.

(Ciąg dalszy).

Z onych czasów pochodzi do dziś się utrzymujące zamiłowanie do cudownych kropli, maści, smarowideł, nabożeństwo do pijawek i upustu krwi, którego działanie miało polegać na wypuszczeniu złych materyj z ciała. W poradniku domowym, prawdopodobnie z zeszłego wieku pochodzącym (dokładnie podać nie mogę, bo brakuje karty tytułowej) czytam, co następuje: „Są niektóre dni w roku doświadczone, które długiego życia są przyczyną przez krwi puszczanie, co starożytni ludzie za wielki sekret i pożytek dla siebie przyznawali. To jest w dzień św. Marcina, Błażeja, Filipa i św. Bartłomieja według tych wierszów:

Martini, Blasii, Philippi, Bartolomei — His festis minuas, ut longo tempore vivas. Przeciwnie długo żyć nie mogą, którzy krew puszczają w dzień świętego Marcelego papieża, Sylwestra i św. Piotra w okowach. Marcelli papae, Sylvestri, Vincula Petri Venam qui pandit, non longo tempore scandit".

Wspomnę jeszcze o wierzeniu w amulety, w wpływ gwiazd na długość życia; co więcej, że działaniem gwiazd dobrych znieść można działanie gwiazdy złej, jeśli się pod taką urodziło. A były to wierzenia, przesądy, zababony nietylko ludu prostego, ciemnego, lecz ogólne; ulegały im i głowy koronowane i najuczeńsi ówcześni mężowie.

Zamknę te przykłady jeszcze jednym, który miał miejsce nie tak dawno, bo zeszłego wieku. Niejaki Dr. Graham w Londynie ogłosił i na ówczesny sposób reklamował, że wynalazł „łóżko długiego życia", w którem spanie miało działać cudownie na przedłużenie ziemskiej wędrówki. Polegało ono na tem, że zwyczajne, oczywiście dobrze zasłane i ubrane łóżko umieszczone było w pokoju wspaniale umeblowanym i szlachetnemi woniami napełnionym, do którego dochodziły z sąsiedztwa łagodne dźwięki muzyki.... Miał też do tego łoża jak piszą ówcześni wielki napływ pragnących w ten lekki sposób życie swe przedłużyć....

Zdumiewamy się nad temi głupstwami i uśmiechamy z politowaniem, jak można było coś podobnego głosić a jeszcze bardziej wierzyć? Ale nie mamy się tak bardzo co dziwić! Jesteśmy od onych czasów, od niektórych ówczesnych pokoleń o całe wieki naprzód, a osądźmy, czy w tej mierze w naszym niby oświeconym wieku nie są ludzie przesądni i ciemni, jak dawniej; czy i dziś nie dają się „naciągać"; czy święci wyzysk takie tryumfy na jakiemkolwiek innem polu i czy nieświadomość ogółu jest gdzieindziej tak gruba, jak w dziedzinie zachowania zdrowia i życia?!? I dziś mamy cudowne krople, maści i pigułki homo- i elektrohomopatyczne i inne, cudownych doktorów dyplomowanych — a jeszcze więcej niedyplomowanych; i dziś żądają ludzie — i to nie tylko prości — koniecznie cudowności, a podane w sumienny i prosty sposób najracyonalniejsze rady nie znalazłyby posłuchu i wiary w swą skuteczność, gdyby nie były otoczone nimbem jakiejś tajemniczości.

Jeśli powiedziałbym wieśniakowi, że musi się rano zmywać zimną wodą — wyśmieje się i nie zrobi tego; ale jeżeli mu dam ten przepis w tej formie, aby wstawszy rano przed wschodem słońca biegał ku krynicy, która jest w lesie na zachód od domu i tam się umył i wracał, aby go słońce nie „złapało", będzie to robił bardzo skrupulatnie. Odnośnie do sfer wykształconych rzecz ta sama, tylko mutatis mutandis okrasa musi być inną, wykwintniejszą. Tak zbawienne czynniki, jak

ranne wstawanie, ruch, światło słoneczne i świeże powietrze muszą publiczności podawać się pod formą picia mleka prosto od krowy (często szkodliwego przez nadmiar i t. p.), picia wody mineralnej i wyjazdu do wód (kwintesencya higienicznych mądrości naszej „oświeconej“ *) publiki). Temu zamiłowaniu do nadzwyczajności, nabytemu w ciągu wieków i cudackiemu podawaniu rad leczniczych (zresztą nie chcę mówić, aby zawsze złych — owszem nieraz dobrych — ale przypadkowo lub empiryjnie dobrych, nie umiejętnie) zawdzięczają powodzenie i wzięcie tak wróżbici, znachorzy, jak i szlachetniejsi t. zw. lekarze naturalni, a nawet lekarze sztuczni t. j. dyplomowani, którzy umieją przybrać lepiej augurów i arcykapłanów rolę i dostrajać się w swem postępowaniu do słabości ogółu.

Lecz nie ma nic złego, coby na dobre nie wyszło — czyli, jak powiedziałem wyżej, i błędy w dobrej wierze i ku dobremu celowi, bo w szukaniu prawdy popełnione, nie bywają bez rezultatu. Tak było i tutaj. Błędna nauka, astrologia, wróżenie z gwiazd, wykształciło astronomię; alchemia, szukanie złota i kamienia filozoficznego wydało chemię, tę tak już dziś błogą w owoce i pełną przyszłości naukę. Poszukiwanie środków przedłużenia życia dało początek fizyologii t. j. nauce o funkcyach życiowych a na jej umiejętnych podstawach, racyonalnym poglądom o trwaniu i zachowaniu życia jednostki i ogółu t. j. hygienie, nauce ścisłej o zachowaniu zdrowia tak jednostek, jak ogółu.

Pierwszem tego rodzaju doniosłem odkryciem było odkrycie tlenu (oxygenium) przez Lavoisiera i Priestleya w wieku zeszłym. Wiedziano już i poprzednio, że powietrze jest do życia niezbędnie potrzebne, bo codzienne przykłady pouczały, że wstrzymanie jego dopływu do płuc natychmiastową śmierć sprowadza, nie był jednak wyznanym bliżej wpływ powietrza na organizm. Otóż wymienieni uczeni wykazali, że powietrze jest mieszaniną dwóch gazów: tlenu i azotu. W samym azocie zwierzę trzymane dusiło się (stąd nazwa niemiecka: Stickstoff), w tlenie żyło i owszem okazywało większą ruchliwość i żywość, niż w samem powietrzu. A więc tlen uznano za poszukiwany od wieków środek życia i nazwano go też gazem życia (Lebensgas) i nawet oddawano się jakiś czas ułudnej nadziei, czy on nie wyruguje z widowni — śmierci. Pokazało się jednak, że i sam tlen nie jest dla życia odpowiednim i dostatecznym, że jest on nim dopiero w tym stosunku, w jakim z azotem jest zmieszany w powietrzu, którego wartość zdrowotna istotnie od zawartości tlenu zależy. — W naturze wolnej jest tego tlenu tyle, ile go potrzeba. Zmienia się natomiast rzecz w zamkniętych przestrzeniach, w mieszkaniach, w których człowiek większą część swego życia zmuszony jest spędzać. — Tu zużywamy tlen, który przez płuca dostaje się do krwi, a z nią do każdej cząstki ciała, a na jego (tlenu) miejsce wydechamy trujący kwas węglowy i inne gazy szkodliwe, które zanieczyszczają powietrze i czynią je dla zdrowia niezdatnem. Odkrycie tlenu, poznanie jego znaczenia dla sprawy oddechania, tej jednej z najważniejszych dla zdrowia i życia sprawy, było pierwszym cennym rezultatem dawnych poszukiwań środków długiego życia, a początkiem dalszych postępów fizyologii i biologii. Z pola spekulacyi przeszła nauka na pole ścisłej umiejętnej obserwacyi warunków życia i zdrowia jednostki i ogółu; wytworzyła się — jak nadmieniłem powyżej — nowa nauka, wielkiej doniosłości społecznej — hygiena.

Jednem z zasadniczych zagadnień tejże nauki było i jest właśnie to, czy trwanie życia człowieka pojedynczego i zbiorowego, jest przypadkowe, a więc na co wpływu mieć nie można, czy zawisłe jest od pewnych warunków i prawideł i jakich — a w szczególności w jakim okresie przyjść powinno naturalne wyczerpanie sił życiowych — czyli śmierć ze starości?

Obserwując twory żyjące widzimy, że trwanie ich bywa nader rozmaite. Weźmy n. p. rośliny; są takie, które w ciągu roku względnie lata wyrastają z nasienia, dojrzewają, wydają owoc czyli nasienie, a w niem zarodki nowych takich samych roślinek, i giną. Są to rośliny jednoroczne. Inne w jednym roku zasiane dopiero w następnym osiągają dojrzałość i zarazem kres swego życia. Wreszcie inne tak zwane trwałe potrzebują lat kilka i kilkadziesiąt, zanim przebiegną tę metę od swego powstania aż do wyczerpania sił. N. p. dąb żyje lat kilkaset do tysiąca, jeżeli jaka siła gwałtowna, ręka ludzka lub piorun nie powali go przedtem.

W świecie zwierzęcym znowu są muszki, które w parę godzin po wylęgnięciu już giną. Nad wodami spotykamy owad „tętkę jednodniówkę“, żyjącą jeden dzień. Są zwierzęta żyjące przez rok, kilka, kilkanaście i kilkaset lat, jak n. p. słoń, który na wolności ma dochodzić wieku 200 lat.

Krótko mówiąc, mimo całej rozmaitości, jaką i w tym względzie spotykamy w naturze, stwierdzamy prawo, że każdy rodzaj ma ściśle określony czas trwania swego życia, którego poza oznaczone granice nad pewną miarę przedłużyć, ani, na ogół biorąc, skrócić nie można, chyba gwałtownym sposobem, ale wtedy nie można mówić o naturalnym końcu życia.

Nikt nie potrafi dokazać, aby owa muszka wspomniana żyła dwa dni, a tętka tydzień; aby z rośliny jednorocznej zrobić dwuletnią, z dwuletniej trwałą; aby odwrotnie dąb w ciągu roku jednego wyrósł i wydał owoce. (C. d. n.)

*) I inaczej być nie może, skoro w naszych szkołach średnich uczy się młodzież wszystkiego a wszystkiego — omal że nie wprowadzi się nauki sanskryptu — a tylko sprawę zdrowia, tę podstawę szczęścia i dzielności obywatelskiej w całem życiu każdego człowieka i każdego narodu — tę oto sprawę pomija się systematycznie, zatrważająco systematycznie, tak w teoryi jak w praktyce, jak to powyżej już nadmieniłem.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w Austryi.

Grono związkowe. W niedzielę 2. lutego, odbyło się w sali Sokoła lwowskiego I. posiedzenie związkowego Grona nauczycielskiego na r. 1897/8. Przewodniczył d. A. Durski. Obecni byli członkowie Grona dd.: Dubelski, Janikowski, Kwiatkowski, Langer, Raynoch, Rowiński, Ruciński, Stary, Świątkiewicz, Szytyliński, Usiekniewicz, Wallek i Waszkiewicz. Usprawiedliwił nieobecność słabością d. Cenar

Posiedzenie rozpoczęto o godz. 10. rano. Po odczytaniu i przyjęciu protokołu z ostatniego posiedzenia, podał d. przewodniczący do wiadomości skład Grona na r. 1897/8 i powitał zgromadzonych. Sekretarzem Grona wybrano d. A. Walleka, zastępcą d. R. Kwiatkowskiego. — Odczytane przez sekretarza sprawozdanie z czynności Grona za r. 1896/7 przyjęto do wiadomości. — D. Janikowski przedstawił jako referent uchwały Wydziału V. okręgu w sprawie Zlotu w r. 1898 w Stryju odbyć się mającego i program ćwiczeń. Zlot ma się odbyć w jednym dniu. Termin dotychczas nie ustanowiony. Program ćwiczeń publicznych: 1. Ćwiczenia wolne, 2. Ćw. w zastępach, 3. Ćw. gniazda lwowskiego, 4. Gry ludowe (z wyłączeniem gniazda lwowskiego), 5. Rej kolarzy, 6. Ćw. maczugami. W dyskusyi nad programem przyjęto wniosek d. Rowińskiego, ażeby na każdym Zlocie, o ile to tylko jest możliwe, odbywały się zawody, bądź w zastępach, bądź jednostek. Jawność

takich zawodów zależeć ma od osobnej uchwały. — Przyjęto, ażeby na Zlotach w Stryju i Rzeszowie w r. 1898 zawody wchodziły w program ćwiczeń. — D. Janikowski oświadczył, że wobec powziętej uchwały w miejsce 4 punktu programu ćwiczeń (gry ludowe), wejdą zawody. Przyjęto. — Postanowienie co do dnia Zlotu, pozostawiono uchwale Wydz. okr. — Przyjęto również wniosek d. Rucińskiego, ażeby korzystając ze sposobności, podczas każdego Zlotu okręg. przeprowadzano przed pochodem uroczystym próbę musztry całego okręgu, a to na boisku, lub innem dogodnem miejscu. — Z kolei d. Stary przedstawia program ćwiczeń Zlotu okręgu rzeszowskiego, który się odbędzie w dd. 29. i 30. maja 1898 r. w czasie Zielonych świąt równocześnie ze Zjazdem delegatów Związku. Program ćwiczeń: 1. Ćw. wolne, 2. Ćw. laskami, 3. Ćw maczugami, 4. Ćw. w zastępach bez przyrządów, 5. Ćw. na przyrządach, bez zmiany, 6. Budowanie piramid, 7. Zawody. Porządek ćwiczeń oznaczony zostanie później. — Przyjęto wniosek d. Janikowskiego, ażeby w ćwiczeniach zastępów bez przyrządów, wzięli udział wszyscy biorący udział w ćwiczeniach wolnych.

Następnie przerwano o godz. 12. posiedzenie celem udania się na boisko Sokoła lwowsk. dla orzeczenia, czy boisko to co do położenia i przestrzeni nadaje się do odbycia ćwiczeń ogólnego Zlotu, w myśl uchwały delegatów w r. 1902 odbyć się mającego.

O godz. 3. po południu podjęto powtórnie obrady. — W sprawie boiska wyrażono jednomyślnie opinię: 1. że tak położenie jak przestrzeń zupełnie warunkom odpowiada, z zastrzeżeniem ukończenia potrzebnych robót plantacyjnych; 2. że Grono popiera myśl wypłacenia Sokołowi lwowsk. subwencyi na ten cel w kwocie 2.500 zł., w pięciu rocznych ratach po 500 zł. — W sprawie związkowego kursu wakacyjnego uchwalono, ażeby kurs taki w r. 1898 się odbył, ze względu na wielki brak odpowiednich nauczycieli gimnastyki, szczególniej w gniazdach mniej licznych, na czem sprawa sokola cierpi. Nadto uchwalono, ażeby Wydział Związku nakłaniał wszelkimi sposobami Wydziały gniazd, które nie posiadają odpowiednich sił nauczycielskich, do obesłania kursu. Warunki przyjęcia i program wykładów poruczono do opracowania komisyi złożonej z dd. Durskiego, Janikowskiego i Kwiatkowskiego, i ogłoszenia w jak najkrótszym czasie w *„Przewodniku"*. — Wnioski d. Kwiatkowskiego, dotyczące reorganizacyj kursów wakacyjnych związkowych, przydzielono d. Rowińskiemu do przedłożenia odpowiednich wniosków na przyszłem posiedzeniu Grona. — Wobec tego, że z urządzanych przez Związek kursów, korzystają w wielkiej liczbie kandydaci na nauczycieli szkół średnich, wyrażono zdanie, że Wydział Związku winien wnieść petycyę do Rady szkolnej krajowej o subwencyę na urządzanie kursów. — D. Wallek podaje do wiadomości że sprawa podręczników do nauki gimnastyki w r. 1897 korzystnie się przedstawia. I tak opuściły prasę: Cenara „Drążek", Tyszeckiego „Kółka", A. i J. Durskich „Ćwiczenia wolne", jako lekcye praktyczne. Obecnie znajduje się w druku Durskiego „Gimnastyka dziewcząt", a potrzebne ryciny zostały już wykonane. Prócz tego wyjdą A. Durskiego „Drążek" i „Skocznia" jako podręczniki popularne a w końcu Rowińskiego „Piramidy". Pozostałe do opracowania działy przyrzekli oddać do druku dd. Kwiatkowski: „Ćwiczenia na wspinalni", Cenar: „Reje i korowody".

Opracowany przez dd. Cenara i Świątkiewicza projekt regulaminu dla Zlotów związkowych i okręgowych, przekazano do sprawozdania d. Rowińskiemu. — Polecony przez Wydział Związku do opracowania regulamin pozdrawiania korporacyi i stowarzyszeń, jak również oddawania czci Bogu i regulamin dla chorążych, przekazano d. Rucińskiemu. Sprawozdanie ze Zlotów w Stanisławowie i Wadowicach, dla braku czasu, złożyć mają referenci na przyszłem posiedzeniu. — Jako sprawozdawców technicznych na Zloty w Stryju i Rzeszowie wybrano dd.: Rucińskiego i Rowińskiego dla Stryja, a Świątkiewicza i Dubelskiego dla Rzeszowa. Wnioski d. Cenara dotyczące wprowadzenia statystyki fachowej w gniazdach sokolich przydzielono d. Waszkiewiczowi. — Na wniosek dd. Rowińskiego i Świątkiewicza uchwalono udać się do Wydziału Związku z prośbą o zmianę §§. 8. *c)* i 10. *b)* regulaminu dla okręgów, w tym duchu, ażeby wybór naczelników okręgowych zatwierdzał na wniosek Grona związk., Wydział Związku. — D. Rowiński podniósł sprawę obesłania wystawy w Paryżu w r. 1900. Szczegóły i warunki opracować ma wnioskodawca i przedłożyć na przyszłem posiedzeniu Grona. — D. Świątkiewicz wyraża życzenie, ażeby w artykułach fachowych, umieszczanych w *„Przewodniku"*, przestrzegano jednolitości terminologii i słownictwa przez Związek przyjętego, a jako przykład przytacza „ćwiczenia okazowe" umieszczone w nrze 5. *„Przewodnika"* z r. 1897. — D. Ruciński interpeluje w sprawie interpretacyi §. 8. regulaminu pochodowego, a to z powodu zarzutu sprawozdawcy ze Zlotu w Wadowicach, co do nieprawidłowego uszykowania okręgu podczas uroczystego pochodu. Grono uznaje że uszykowanie było wykonane w myśl regulaminu. — D. Świątkiewicz korzystając z dyskusyi nad tą sprawą, wnosi zmianę §. 2. *d)* regulaminu pochodowego, co do zniesienia w pochodach okręgowych odrębności gniazd. — Przyjęto w tej sprawie wniosek d. Janikowskiego, o zmianę regulaminu pochodowego a opracowanie poruczono d. Janikowskiemu.

Na tem zakończono posiedzenie o godzinie 7. wieczorem.

A. W.

Wydział Związku. Posiedzenie Wydziału Związku odbyło się we Lwowie, dnia 13. lutego b. r. Obecni dd.: Adam, Czarnik, Durski, Dziędzielewicz, Fiszer, Krobicki, Padewski, Tarnawski, Wallek, Wierzejski. Nieobecność usprawiedliwili dd.: Lipiński, Ślósarski, Stanisz, Turski. Przewodniczył zastępca prezesa d. Czarnik. Początek posiedzenia o godz. 10. przed południem.

Przyjęto protokół poprzedniego posiedzenia.

D. Czarnik zdał sprawę z konferencyi swej z inspektorem Zaleskim co do gimnastyki dziewcząt w Bochni. Uchwalono w projektowanym memoryale do Rady szkolnej krajowej zwrócić między innemi szczególną uwagę na obecny stan nauki gimnastyki w gimnazyach i zażądać od Rządu dokładnego zbadania tej sprawy przez fachowych delegatów.

Przyjęto do Związku – z dniem 1. stycznia 1898 r. — Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Rudkach i przydzielono je do okręgu lwowskiego.

Uchwalono wziąć udział w obchodzie jubileuszu Mickiewiczowskiego z tem, że: 1. we Lwowie w najważniejszym dniu obchodu reprezentowany będzie Wydział Związku *in corpore*; 2. w miastach gdzie komitet obywatelski już się zawiązał, Towarzystwa sokole uczestniczyć mają w obchodach, przez ten komitet urządzonych; 3. tam, gdzie do tej pory nie ma zawiązanego komitetu, mają Towarzystwa sokole urządzić same uroczysty obchód w tygodniu Mickiewiczowskim.

Przyjęto regulamin mundurowy, który w pełnej osnowie na innem miejscu podajemy. Szczegółową interpretacyę ust. b §. 5. (o ogólnych narodowych uroczystościach) przekazano komisyi miejscowej z poleceniem przedłożenia wniosków konkretnych na najbliższem posiedzeniu Wydziału.

Uchwalono zebrać w jedną całość i ogłosić drukiem wszystkie regulaminy, Sokołów obowiązujące.

Uchwalono zasadniczo zmianę dotychczasowego płaszcza sokolego na płaszcz hawelokowy, barwy ciemno-

szarej, z podwójnym dragonem, t. zw. kontrafałdem. Rysunek wzoru takiego płaszcza wraz z potrzebnemi objaśnieniami będzie wszystkim gniazdom rozesłany. Sukno na płaszcze ma być brane wyłącznie od firm krajowych. Jako termin ostateczny obowiązkowego wprowadzenia nowych płaszczy oznaczono dzień 1. października 1898 r.

Sprawę urządzenia w r. b. nauczycielskiego kursu wakacyjnego we Lwowie przekazano komisyi miejscowej, którą też upoważniono do ewentualnego ułożenia warunków kursu. Zarazem uchwalono przypomnieć Wydziałom okręgowym uchwałę Związku, dotyczącą urządzania krótkich kilkodniowych kursów w siedzibach okręgów i wykonanie tej uchwały usilnie zalecić.

Przyjęto do wiadomości wyczerpujące sprawozdanie d. Durskiego z lustracyj, odbytych w Tarnopolu i Rzeszowie. Uchwalono wezwać Wydziały obu tych gniazd okręgowych do podniesienia wszelkimi stosownymi środkami frekwencyi ćwiczebnej członków, co do której objawia się ubolewania godny upadek, z drugiej zaś strony wyrazić obu gniazdom zadowolenie z pomyślnego stanu szkoły gimnastyki dla młodzieży i dziatwy.

Zgodnie z wnioskiem związkowego Grona nauczycielskiego uchwalono wypłacić Sokołowi lwowskiemu kwotę 500 zł. jako przypadającą na r. 1898 ratę subwencyi na pokrycie kosztów boiska zlotowego, komisyi miejscowej zaś polecono wypracowanie projektu umowy z Sokołem lwowskim i przedłożenie odnośnych wniosków na najbliższem posiedzeniu Wydziału.

Przyjęto do wiadomości, że związkowe Grono nauczycielskie jako sprawozdawców fachowych wyznaczyło na zlot rzeszowski dd. Świątkiewicza i Dubelskiego, a na lwowski, odbyć się mający w Stryju, dd. Rucińskiego i Rowińskiego.

Nad proponowaną przez Grono związkowe zmianą regulaminu dla okręgów w tym duchu, żeby Naczelników okręgowych zatwierdzał Wydział Związku, uchwalono przejść do porządku dziennego.

Przyjęto do wiadomości uchwałę Grona związkowego co do opracowania zmian w regulaminie pochodowym.

Z kolei d. skarbnik przedłożył sprawozdanie kasowe, z którego się okazuje niestety, że zaległości wkładek z roku na rok są większe. Uchwalono odnieść się do Wydziałów okręgowych z wezwaniem, aby skłoniły gniazda swego okręgu do wyrównania zaległości, i przypomniały im odnośny przepis statutu, w myśl którego Towarzystwo, zalegające z wkładką za dwa lata, ma być ze Związku wykreślone. Według sprawozdania skarbnika Związek liczył w r. 1896 członków 7.896, w r. 1897 — 8.239. Budżet na r. 1898 przyjęto z cyfrą dochodów i wydatków po 6.162 zł. 37 ct.

Towarzystwu gimn. Sokół w Chrzanowie zniżono zaległą wkładkę zeszłoroczną z 16 na 8 zł., Sokołowi w Śniatynie zniżono wkładkę za r. 1897 z 50 na 35 ct., Sokołowi w Grybowie odpisano zaległość za 22 członków z r. 1897, odmówiono zaś uwolnienia od wkładki za r. 1898, a Sokołowi w Jordanowie zniżono wkładkę za r. 1898 z 50 na 35 ct.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie Wydziałów V. i VIII. okręgu i Wydziałów 21 gniazd związkowych za r. 1896 i upoważniono komisyę miejscową do poprzedniego oceniania dalszych sprawozdań a przedkładania do powzięcia specyalnych uchwał pełnemu Wydziałowi tylko takich sprawozdań, które będą zawierały rzeczy wymagające szczególnej uwagi.

Pismo Sokoła tarnowskiego co do wstąpienia do Związku Stowarzyszeń katolickich załatwiono odmownie, ponieważ Towarzystwo to należąc już do Związku sokolego mogłoby znaleźć się w kolizyi wobec możliwie sprzecznych zarządzeń dwóch Związków, które ze sobą nie zostają w styczności.

W poruszonej przez Sokół stanisławowski sprawie przyjmowania członków jednego gniazda do drugiego, uznano, że należy trzymać się ściśle postanowień §. 8 wzorowego statutu Towarzystw związkowych.

Sokołowi w Jordanowie uchwalono odpowiedzieć, że Związek nie może popierać poszczególnych podań do Sejmu o zasiłki na budowę gmachów sokolich.

Przyjęto do zatwierdzającej wiadomości odpowiedź twierdzącą, jaką dało Prezydyum Związku na zapytanie Sokoła żółkiewskiego, czy na zaproszenie ma wziąć udział w obchodzie jubileuszu papieskiego i upoważniono do takich samych odpowiedzi w razie dalszych zapytań ze strony Towarzystw związkowych.

Przyjęto do wiadomości: podziękowanie Zarządu głównego Towarz. Pedagogicznego za ułatwianie pobierania nauki gimnastyki młodzieży szkolnej w salach sokolich, telegram Związku czesko-słowiańskiego sokolstwa i telegraficzną nań odpowiedź, przeprowadzone korespondencye, względnie wysłanie statutu wzorowego i wskazówek w sprawie założenia Towarzystwa sokolego w Horodence, Kalwaryi, Krynicy, Muszynie, Radziechowie, Schodnicy i Tuchowie, odesłanie statutu wzorowego Towarzystwom w Krośnie, Trembowli i Zakopanem, a wreszcie inne drobne korespondencye i pisma nadeszłe.

Na tem, po wyczerpaniu całego porządku dziennego, zakończono o godzinie $2^1/_2$ po południu.

Adam.

Okręg I. krakowski.

Chrzanów. Od kwietnia 1897 istnieje nasze towarzystwo, a jednak dotąd nie przesłaliśmy żadnego sprawozdania do „*Przewodnika gimnast.*“, mimo ustawicznych w tym względzie nawoływań Szanownego Sekretarza Związku. Stało się to dlatego, że świeżo powstałe nasze gniazdo z licznemi walczyć musiało trudnościami, wobec których każda nasza korespondencya tchnąćby by a musiała żółcią żalu i boleści do społeczeństwa chrzanowskiego, co znowu pożytku nikomuby nie przyniosło, a nam zaszkodzićby mogło. Dziś kiedy towarzystwo nasze wywalczyło sobie, że się tak wyrażę, prawo obywatelstwa w naszem mieście i możemy śmiało i z dumą spoglądać na swe dzieło, ragniemy i my poszczycić się przed szerszym ogółem wynikami swej pracy, a zarazem tą drogą dodać członkom swym otuchy do dalszej jak dotąd wytrwałej pracy.

Nie będę się rozwodził nad tem, z jakiemi to trudnościami mieliśmy do walczenia, a nadmienię tylko, że początkowo byt naszego towarzystwa nie na lata ale zaledwie na miesiące liczono, że sali do ćwiczeń nie dostaliśmy od nikogo za darmo i że pracę naszą sokolą od kwoty 55 centów zebranych przy piwie rozpoczęliśmy.

Do sprzyjających powstaniu naszego gniazda warunków należało jedynie to, że znaleźliśmy znakomitego naczelnika w osobie d. Stanisława Michalskiego, ukwalifikowanego nauczyciela i jednego z najzdolniejszych członków grona nauczycielskiego w Sokole krakowskim, który się podjął bezinteresownie prowadzić ćwiczenia gimnastyczne, co też czyni z prawdziwem poświęceniem się łożąc swój wolny od zajęć czas i gorliwą a skuteczną swą pracę na ołtarzu idei sokolej. On to zaraz po ukonstytuowaniu się towarzystwa w maju 1897 zabrał się do jednania uczestników na zlot wadowicki i już w dniu 6. czerwca 1897 wzięło udział w zlocie wadowickim z Chrzanowa druhów 6 umundurowanych, z których 3 (wymusztrowanych na kurytarzu szkolnym) stanęło do ćwiczeń wolnych, a jeden do ćwiczeń laskami; za jego też inicyatywą i pod jego wodzą wysłaną została deputacya na uroczystość poświęcenia sztandaru Sokoła w Bochni.

Od sierpnia 1897 objęliśmy w posiadanie wynajętą dość drogo salę do ćwiczeń. Prawidłowe ćwiczenia jednak z powodu wakacyi szkolnych (znaczna część ćwiczących

i d. naczelnik są nauczycielami) rozpoczęły się dopiero po dniu 5. września, w którym to dniu urządził Wydział Sokoła chrzanowskiego wycieczkę towarzyską w okolicę do lasu. Mimo chłodu, bawiono się w lesie ochoczo, a po powrocie do Chrzanowa tańczono w sali kasynowej do rana; chociaż jednak wycieczka ta na jej uczestnikach dobre wogóle zrobiła wrażenie, to jednak pod względem materyalnym był deficyt, a pod względem moralnym nie wywarła tego skutku, jaki wedle założenia wywrzeć była powinna, bo odpadł najważniejszy punkt z programu t. j. ćwiczenia gimnastyczne — swoi ćwiczyć jeszcze nie umieli, a obcy nie dopisali. Na wycieczce tej atoli zobaczono po raz pierwszy Sokołów chrzanowskich w mundurach.

Ruch ćwiczących wzmógł się od października 1897, a szczupła i niedostępna nasza sala gimnastyczna (lepszej wynająć nie można) częstokroć zaledwie pomieścić zdoła żądnych wzmacniać ciało zapomocą ćwiczeń fizycznych. Odtąd też odbywają się ćwiczenia trzy razy tygodniowo z udziałem 8 do 16. Ogółem bierze udział w ćwiczeniach 20 kilku, a że liczymy obecnie przeszło 60 członków, przeto liczba ćwiczących wynosi 33%.

Wspólnie z Kasynem urządził Wydział Sokoła w grudniu 1897 wieczorek Mickiewiczowski w sali kasynowej; w wieczorku tym wziął po raz pierwszy udział świeżo pod dyrekcyą d. Dra Kazimierza Woynarowskiego zorganizowany chór Sokoła. Czysty dochód przesłano na szkołę polską w Białej.

W dniu 22. stycznia b. r. jako w 35-letnią rocznicę powstania styczniowego urządzonem tu zostało staraniem Wydziału Sokoła nabożeństwo żałobne za poległych w walce o niepodległość. Ponieważ uroczyste otwarcie naszego gniazda w maju zeszłego roku z przyczyn, od towarzystwa niezależnych, nie przyszło do skutku, postanowiliśmy urządzić nabożeństwo to w sposób inaugurujący zarazem publicznie naszą egzystencyę, co nam się też w zupełności powiodło. Kościół chrzanowski pomieścić nie mógł uczestników nabożeństwa, ścisk był jak w czasie największego odpustu, cechy wystąpiły gremialnie ze swymi sztandarami, straż ogniowa ze swym naczelnikiem, a Sokoli w mundurach zajęli miejsce obok gustownie przybranego katafalku, przy którym płonęło całe morze światła dostarczonego przez cechy. Nie brakło też patryotycznej młodzieży mieszczańskiej płci obojga, przebranej po krakowsku. Uroczystość uświetnił zacny ks. kanonik Władysław Głębocki, proboszcz tutejszy, który w podniosłem patryotycznem od katafalka przemówieniu zaznaczył ważność obchodów pamiątek narodowych i wyraził uciechę i zadowolenie, że założony w 35-letnią rocznicę powstania styczniowego Sokół chrzanowski zajął się urządzeniem tej uroczystości. W czasie nabożeństwa odspiewał chór Sokoła mszę Klossa, a po nabożeństwie chorał „Z dymem pożarów" (na 4 głosy) i razem z publicznością „Boże coś Polskę".

Tegoż dnia odbyła się pierwsza wieczornica w Sokole. Mimo deszczu ze śniegiem, a błota niemal po kolana zgromadziło się przeszło 30 członków. Zagaił wieczornicę d. prezes Jan Bieroński, poczem d. wice-prezes Władysław Dygulski wygłosił odczyt o powstaniu styczniowem i przyczynach jego wybuchu, przy czem prelegent przytoczył niektóre epizody, których jako uczestnik tego powstania sam był naocznym świadkiem. Nastąpiły toasty, spiew chóru Sokoła, deklamacye i przeróżne przemówienia, — a wszyscy uczestnicy wytrwali do końca opuszczając pod miłem wrażeniem salę Sokoła o godzinie 2. w nocy.

W dniu 23. stycznia odbył się publiczny wieczorek gimnastyczno-wokalny w sali kasynowej. Na program złożyły się ćwiczenia wolne, laskami, na poręczach, maczugami i piramidy, wszystkie z wyjątkiem maczug układu d. naczelnika, przeplatane występami własnego chóru. Ćwiczenia maczugami (wadowickie) wykonano przy melodyach narodowych (obraz I. „z dymem pożarów", obraz II. „wstańmy bracia wraz", obraz III. „Polak nie sługa" i obertas, obraz IV. „walecznych tysiąc", obraz V. „Bartoszu"). Odstąpiono tu od niemieckich „Donauwellen" ze względu na obchodzoną dnia poprzedniego rocznicę narodową. Wieczorek wypadł świetnie pod każdym względem, ćwiczących oklaskiwano bez końca, a powszechnie wyrażono życzenie powtórzenia wieczorku.

Dnie 22. i 23. stycznia 1897 należeć będą do pamiątkowych dla Sokoła chrzanowskiego, w dniach tych odniósł Sokół chrzanowski odrazu zwycięstwo i zapewnił sobie byt na przyszłość, zyskaliśmy też zaraz 7 nowych członków a między nimi zacnych księży: Władysława Głębockiego i Franciszka Jabłońskiego. Wieczorek przysporzył nam też na budowę własnego domu dochodu 53 zł. 60 ct. tak iż fundusz nasz budowy domu dopiero w listopadzie z. r. założony, wynosi obecnie 141 zł. 15 ct. Ponadto posiadamy osobny fundusz w kwocie 26 zł. na zakupno fisharmonii dla chóru, a obydwie te kwoty złożone są na książeczkę Towarzystwa zaliczkowego w Chrzanowie nr. 5.762 obecnie na kwotę 167 zł. 15 ct. opiewającą.

W dniu 25. stycznia b. r. odbyła się lustracya okręgowa naszego gniazda dokonana przez d. Dra Stanisława Rowińskiego z Krakowa, która również wypadła dla nas korzystnie.

Tak więc jesteśmy teraz górą, obyśmy tylko na przyszłość nie popadli w drzymkę.

Obecnie by uczynić zadość życzeniu szerszego ogółu Wydział Sokoła poczynił już czynności wstępne celem utworzenia kursu gimnastyki dla dzieci i osobnego oddziału dla starszych członków ćwiczących. W marcu b. r. odbędzie się pierwsze doroczne Walne zgromadzenie członków towarzystwa, na którem po wylosowaniu 3 członków Wydziału odbędzie się wybór nowych 3 członków na lat 3, komisyi rewizyjnej i sądu honorowego, — a obecny Wydział złoży po raz pierwszy sprawozdanie ze swej kilkumiesięcznej działalności. Czołem! *Dr. Biedka*, sekretarz.

Myślenice. Zwyczajne Walne zebranie członków tut. Sokoła odbyło się 16. stycznia 1898, a przedmiotem obrad takowego było sprawozdanie z czynności Wydziału, oraz wybór nowego Wydziału. Ze sprawozdania tego okazało się, że z chwilą Walnego zebrania towarzystwo to liczy 85 członków, pomiędzy którymi jest 65 miejscowych, a 20 zamiejscowych. Ogółem umundurowanych jest 24. Do maja 1897 mieścił się Sokół w sali miejskiej (w budynku szkolnym) i odbywał tam ćwiczenia gimnastyczne regularnie dwa razy w tygodniu, a przed Zlotem okręgowym i codziennie, pod kierunkiem nauczyciela gimnastyki d. Teodora Pitali. Zmuszony salę tę opuścić, przeniósł się do wynajętego lokalu na „Dolny Kamieniec", gdzie z powodu szczupłości zajmowanych ubikacyj, ćwiczenia nie mogły się odbywać, jak należy, wskutek czego ruch ćwiczebny znacznie się osłabił, aż ostatecznie — z chwilą powołania do wojska nauczyciela gimnastyki i z nastaniem pory zimowej — całkiem ustał. Od listopada 1897 Sokół nie ma żadnego stałego pomieszczenia i nie odbywa ćwiczeń, nie rozporządzając po temu odpowiednim lokalem. Dopiero z wiosną skoro Magistrat zajmowaną salę w budynku szkolnym opuści, będzie mógł Sokół znowu ćwiczenia rozpocząć. Z wiosną b. r. przystępuje też do budowy własnego gniazda, wobec czego w wydatkach — gdzie się dało — pozaprowadzał oszczędności.

Sprawozdanie kasowe i zamknięcie rachunkowe za rok 1897 wykazuje, że przychody towarzystwa przedstawiały cyfrę 1.382 zł. 15 ct., rozchody zaś 301 zł. 48 ct. Pozostałość kasowa w funduszu dyspozycyjnym wynosi 69 zł., a w funduszu na budowę własnego gniazda

1.011 zł. 67 ct. Majątek towarzystwa — oprócz gruntu pod budowę gmachu sokolego — przedstawia wartość około 1.300 zł. Mianowicie: narzędzia gimnastyczne 305 zł. 72 ct.; przyrządy teatralne 294 zł.; biblioteka około 60 zł.; sprzęty domowe 42 zł.; biblioteka chóru około 110 zł.; sztandar z futerałem 450 zł. Nadto towarzystwo ma wyjednany w tutejszym Wydziale powiatowym zasiłek pieniężny w kwocie 400 zł. na budowę sokolni, i 200 zł. u ks. Lubomirskiego, oraz niektóre dary w materyałach budowlanych i robociznie pomiędzy członkami drużyny.

Przyszedłszy do przekonania, że bez pomieszczenia odpowiedniego, którego mu dostarczyć może tylko własny budynek, Sokół tutejszy nigdy należycie nie będzie się mógł rozwijać, — towarzystwo stara się wszystkiemi siłami, aby w ciągu roku bieżącego, zamiary swe co do wybudowania sokolni przyprowadzić do skutku.

Na Zlocie okręgowym w Wadowicach, który odbył się 6. i 7. czerwca 1897, brało udział z naszej drużyny 14 druhów. — Około 20 druhów uczestniczyło też na uroczystości poświęcenia sztandaru sokolego w Bochni w dniu 29. czerwca 1897. — Na pogrzeb ś. p. Asnyka do Krakowa wysłaliśmy jako delegatów 2 druhów, a z powodu znacznej odległości nie mogąc wziąć udziału w pogrzebie ś. p. Ujejskiego, wysłaliśmy także w swoim czasie odpowiednie telegramy na ręce rodziny poety. — Ponadto w ciągu roku staraniem tutejszego Sokoła odbyło się w tutejszym kościele parafialnym w maju 1897 uroczyste nabożeństwo ku uczczeniu 106 rocznicy konstytucyi 3. maja, oraz w październiku nabożeństwo żałobne za spokój zmarłych wieszczów ś. p. Asnyka i Ujejskiego. — Wreszcie podczas lata urządzono tutaj festyn z loteryą fantową na dochód budowy sokolni, który przyniósł nam czysty dochód w kwocie 151 zł. 90 ct.

Wynik dokonanych 16. stycznia wyborów nowego Wydziału na rok 1898 jest następujący: prezesem wybrano Dra Wiktora Łodzińskiego, zastępcą Dra Mikołaja Klakurkę, naczelnikiem d. Alfreda Söhnela, chorążym d. Michała Drzewieckiego, podchorążym d. Karola Bicza, a wydziałowymi dd.: ks. Ludwika Fonferkę, Władysława Gumińskiego, Kornela Jarmulskiego, Franciszka Mlekodaja, Piotra Pitalę, Jana Płatkowskiego, Emila Schünkego i Franciszka Tęczyńskiego; zastępcami: Jana Lisiewicza i Kazimierza Jellonka. Do komisyi rewizyjnej wybrano dd. Emiliana Wilkickiego i Józefa Maszewskiego, wreszcie delegatem do Związku druha Dra W. Łodzińskiego. — Czołem!

Okręg V. lwowski.

— **Lwów I.** Wynik konkursu ogłoszonego przez Wydział „Sokoła“ lwowskiego na piramidy wolne wykonać się mające w czerwcu roku bieżącego na Zlocie okręgu lwowskiego w Stryju (patrz „Przewodnik gimnastyczny“ z listopada 1897 roku strona 136).

Wybrana przez Wydział pomieniony komisya, w skład której zaproszono druhów: Wład. Janikowskiego, Rom. Kwiatkowskiego, Wil. Nowickiego i Maryana Reitera pod przewodnictwem d. Kwiatkowskiego, po ścisłem rozpatrzeniu nadesłanych sześciu projektów pod dewizą: 1) „Sokół“; 2) „Byle wyżej“; 3) Bez dewizy; 4) „Szczęść Boże“; 5) „Sokół nasz, to jedyny ptak“ ze Lwowa i 6) „Kozioł“ z Tarnowa, — uznała za najlepszy projekt pod dewizą: „Sokół“ (pierwsza nagroda 50 koron), następnie drugi projekt pod dewizą: „Byle wyżej“ (druga nagroda 30 koron), zaś trzecią pod godłem: „Kozioł“, która jako zamiejscowa nie odpowiadała wymogom konkursu, lecz również bardzo piękna, zasługuje na wzmiankę zaszczytną.

Po otwarciu kopert okazało się, że autorem projektu pierwszego jest druh Włodzimierz Chomicki, drugiego Franciszek Południewski, obaj członkowie Grona nauczycielskiego „Sokoła“ lwowskiego, zaś trzeciego d. Henryk Gąsiorowski, członek Grona nauczycielskiego „Sokoła“ w Kołomyi.

Za podstawę do wykonania piramid rzeczonych zaproponowała komisya do przyjęcia projekt druha Chomickiego. Czołem! *(w. j.)*.

Okręg IV. przemyski.

Zagórz. W poprzednim numerze w korespondencyi z Zagórza w drugiej szpalcie na str. 22 wiersz 21 od dołu, zaszła omyłka spowodowana nienależytem odczytaniem pisma korespondenta. Zamiast „A. Biedę“ powinno być „d. Krédę“. Co na żądanie prostujemy.

Okręg VI. tarnopolski.

Założce. Walne zgromadzenie członków naszego towarzystwa odbyło się 8. stycznia b. r., na którem Wydział zdał sprawozdanie z czynności za rok ubiegły. — W dyskusyi nad tem sprawozdaniem biadano o braku odpowiedniego nauczyciela gimnastyki a jeszcze więcej o słabem uczęszczaniu na ćwiczenia. — Według sprawozdania tego liczyło towarzystwo nasze z końcem roku 1896 członków 54, w roku 1897 ubyło 8, z końcem roku 1897 pozostało 46, między nimi umundurowanych 14.

Według sprawozdania kasowego: z końcem roku 1896 pozostało 438 zł. 63 ct., w roku 1897 przybyło 333 zł. 4 ct., w roku 1897 ubyło 82 zł. 8 ct., zatem z końcem roku 1897 pozostało 689 zł. 59 ct. z której to kwoty na fundusz żelazny przypada 533 zł. 63 ct., a na obrotowy przypada 16 zł. 96 ct., zaś na fundusz sztandarowy osobno na książeczce kasy oszczędności we Lwowie złożony 139 zł.

Rezultat wyborów następujący: prezes Gustaw Borysiewicz, zastępca prezesa Rafał Hirsch; w skład Wydziału weszli: Franciszek Nowosad, Jan Schylowski, Michał Skalski i Józef Wojciechowski; zaś zastępcami tychże wybrano: Apolinarego Góreckiego i Bronisława Matkowskiego. Do komisyi rewizyjnej weszli: Tomasz Sanetra i Kalikst Niementowski. Delegatem do Związku Gustaw Borysiewicz.

Dnia 18. stycznia b. r. ukonstytuował się nowy Zarząd wybierając z pomiędzy siebie sekretarzem Jana Schylowskiego, skarbnikiem Michała Skalskiego, zaś naczelnikiem z poza grona Wydziału Jana Mossoczego.

Okręg VIII. nowosądecki.

Nowy Sącz. Dnia 30. stycznia b. r. odbyło się w naszem gnieździe doroczne Walne zgromadzenie, na które jawiło się druhów 50. Po załatwieniu zwykłych formalności, jak: zagajeniu przez d. prezesa, odczytaniu sprawozdania kasowego i z czynności Wydziału, przystąpiono do Wyboru nowego Zarządu na rok 1888. Kartek oddano 50, a wynik wyborów jest następujący: Prezesem wybrano d. Lucyana Lipińskiego (48 gł.), zastępcą d. Ludwika Małeckiego (48 gł.); do Wydziału weszli dd.: Fiałkowski Józef (49 gł.), Hebenstreit Karol (49 gł.), Huêt Tadeusz (49 gł.), Jaworski Bazyli (49 gł.), ks. Kosman Jan (49 gł.), Kuhn Adam (47 gł.), Kurnikowski Teofil (25 gł.), Wiśniewski Jan (48 gł.), Wyszyński Wiktor (48 gł.) i Zajączkowski Wilhelm (28 gł.). Na zastępców wydziałowych wybrano dd.: Iwanickiego Stanisława (49 gł.), Batkę Franciszka (31 gł.), Dra Zielińskiego Edwarda (31 gł.) i Józefa Marusińskiego (28 gł.). Do komisyi rewizyjnej wybrano dd.: Sikorę Franciszka (50 gł.), Mikę Stanisława (49 gł.) i Dobrowolskiego Ignacego (31 gł.). W końcu jako delegatów do Związku wybrano wszystkimi głosami dd.: Lipińskiego Lucyana i Wyszyńskiego Wiktora. Wniosków nie stawiano żadnych. — Czołem! *Tadeusz Huêt*, sekretarz.

Sprawy Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w państwie niem.

Związek. (Sprawozdanie Wydziału Związku za czas od 17. lutego 1895 do 31. grudnia 1897). „Związek Sokołów polskich w państwie niemieckiem“ założono na Walnem zebraniu delegatów, odbytem 17. lutego 1895 r. Do Wydziału wybrani zostali: Bernard Chrzanowski, Poznań, prezesem; Dr. Władysław Rabski, a po jego ustąpieniu Dr. Antoni Chłapowski, Poznań i J. Nowicki, Ostrowo, zastępcy prezesa; Walery Łebiński, Poznań, sekretarzem; Teofil Preiss, Poznań, skarbnikiem; Wiktor Gładysz, Poznań, naczelnikiem; Kaźmierz Gącerzewicz, Bydgoszsz, Dr. Bolesław Krysiewicz, Poznań, Łucyan Osten, Witkowo i Jan Zabłocki, Poznań, radnymi.

Do Związku należało z końcem 1895 r. Towarzystw gimnastycznych 26, z końcem 1896 r. 36, z końcem 1897 r. 36.

Towarzystwa związkowe podzielone są na pięć okręgów.

Okręg I. (północny) obejmuje: Inowrocław (siedziba okręgu) prezes Dr. Krzymiński 60 członków, Gniezno pr. L. Frankowski (109), Kruświca pr. J. Kozłowski (31), Witkowo pr. L. Osten (32), Trzemeszno pr. H. Nowakowski (34), Strzelno pr. Fr. Wegner (27), Mogilno pr. Chłapowski (65), Pakość pr. Bielawski (35), razem 393 członków;

Okręg II. (środkowy) obejmuje: Poznań (siedziba okręgu) prezes B. Chrzanowski 416 członków, Szamotuły pr. T. Pokorzyński (64), Śrem pr. E. Neyman (179), Wągrówiec pr. Dr. Suszycki (62), Kościan pr. J. Rutkowski (43), Jeżyce pr. I. Andrzejewski (56), Gostyń pr. Dr. Granatkiewicz (60), Buk pr. St. Gintrowicz (30), Środa pr. K. Kubicki (105), Oborniki pr. Fr. Rakowski (13), razem 928 członków;

Okręg III. (południowy) obejmuje: Ostrowo pr. I. Nowicki 82 człon., Pleszew (siedziba okręgu) pr. K. Tomaszewski (65), Wrocław pr. St. Cybulski (65), Miłosław pr. K. Zambrzycki (43), Września pr. Dr. Krzyżagórski (41), Krotoszyn pr. Mierzyński (50), Koźmin pr. Dr. Wyszyński (32), Żerków pr. Alkiewicz (44), Ostrzeszów pr. St. Marweg (35), razem 457 członków;

Okręg IV. (nadwiślański) obejmuje: Bydgoszcz pr. K. Gącerzewicz 36 człon., Gdańsk wicepr. Antkowski (62), Chełmno pr. Dr. Polewski (57), Chełmża (siedziba okręgu) pr. Siudowski (59), Nakło pr. S. Weichman (53), Wyrzysk pr. Romiński (15), Pelplin pr. I. Górski (16), razem 298 członków;

Okręg V. (zachodni) obejmuje: Berlin (siedziba okręgu) pr. M. Schmack 90 człon., Charlottenburg pr. St. Pogorzelski (30), razem 120 człon.; Związek liczy zatem razem 2.196 członków.

W ubiegłem trzechleciu uchwalono co do organizacyi związkowej na zebraniu delegatów w dniu 15. sierpnia 1896 proponowany przez Wydział „Regulamin okręgowy“, zmierzający do zwiększenia pieczy nad rozwojem gimnastyki i rozdzielający pracę w tym kierunku, spoczywającą dotychczas jedynie na naczelniku związkowym, na naczelników okręgowych.

W sprawie karności, zachowania się członków, należących do Towarzystw gimnastycznych związkowych, przy obchodach i pochodach sokolich, wydał Wydział „Regulamin Sokolstwa polskiego w państwie niemieckiem“ — Poznań 1895 r.

W celu poparcia rozwoju gimnastyki wyszły nakładem Wydziału: *a)* „Rozkazy do ćwiczeń wolnych i rzędowych“ — Poznań 1895 i *b)* „Nauka gimnastyki sokolej“ — Poznań 1897 str. 104.

Oprócz tego założył Wydział bibliotekę z dzieł fachowych, przeznaczając ją na użytek członków Związku. Skromna ona bardzo, lecz służyć może za podstawę poważniejszej.

Rozwój gimnastyki hamowało w ostatnim roku zachowanie się władz rządowych wobec towarzystw gimnastycznych sokolich, a mianowicie systematyczne zakazy zabaw pod gołem niebem, połączonych z ćwiczeniami gimnastycznemi, zakazy pochodów, a nawet zakazy zlotów, urządzanych w celu publicznych popisów gimnastycznych! Ostatecznie na przedstawienie Wydziału Związku władza prowincyonalna postanowiła ćwiczeń gimnastycznych pod gołem niebem nie zakazywać pod tym warunkiem, że ani ćwiczący, ani widzowie nie ukażą się w stroju sokolim. Te zakazy i sprawiane trudności strasząc lękliwych, a znosząc powyznaczane terminy popisów gimnastycznych, spowodowały ucieczkę z Towarzystw sokolich wielu członków z inteligencyi, którzy z należenia do Sokołów obawiali się uszczerbku dla chleba, zmniejszyły liczbę ćwiczących na zlotach i sprowadziły chwilowy upadek ducha. Mówimy „chwilowy“, gdyż przekonani jesteśmy, że członkowie Towarzystw sokolich ochłonąwszy oswoją się z tym faktem, że trzeba nam chwilowo istnieć bez pochodów i bez zebrań pod gołem niebem w stroju sokolim, a tem goręcej poświęcą wszystką pracę czy to gimnastyce, czy grom i zabawom, czy kolarstwu, czy turystyce i tem silniej zespolą się i zjednoczą.

Do nadziei tej upoważnia Wydział to dotychczasowe spokojne, męzkie i dojrzałe zachowanie się drużyn sokolich — mimo wszystko, co przeciw nim przedsięwzięto, — fakt, że nigdy i nigdzie, na żadnem zebraniu publicznem Sokołów spokoju publicznego nie zakłócono!

Chociaż ze względu na powyższy nastrój, panujący w Towarzystwach związkowych, nie było to może potrzebnem, troska o Związek skłoniła Wydział do wysłania w lutym 1897 r. do Towarzystw związkowych okólnika przypominającego im, że są jedynie i wyłącznie Towarzystwami gimnastycznemi.

Krótko przedtem zaprotestował Wydział publicznie przeciw podsuwaniu Towarzystwom sokolim, do Związku należącym, ubocznych celów.

Posiedzeń odbył Wydział 24 — i sprawozdania z tychże ogłaszał regularnie w *„Przewodniku gimnastycznym“* ku wiadomości członków Towarzystw.

Korespondencya Wydziału była nader obszerną; tyczyła się jużto zakładania nowych gniazd i przyciągania ich do Związku, jużto rozwoju gniazd istniejących.

Wydział informował o celu i przepisach związkowych, odpowiadał na szereg różnych pytań, zapytywał się o rozwój Towarzystw i stan gimnastyki, zachęcał do niej i udzielał wskazówek co do postępowania w sprawach z władzami.

Zadaniem naczelnika Związku było: 1. rozpisywać czyli zadawać gniazdom związkowym ćwiczenia na każdy rok, czyli sezon zlotów; 2. dopilnować, aby ćwiczenia te były wykonywane; 3. lustrowanie gniazd, celem sprawdzenia, czy i jak ćwiczenia są wykonywane; 4. prowadzenie statystyki ćwiczeń; 5. przeprowadzenie ćwiczeń na zlotach.

Celem wypełnienia tych zadań, były na każdy rok układane nowe ćwiczenia, które rozsełano gniazdom, resp. naczelnikom. Większą część tychże ćwiczeń przedrukował *„Przewodnik gimnastyczny“*. Aby naczelników zaznajomić z temiż ćwiczeniami, zwołał Naczelnik Zw. kilkakrotnie zjazdy naczelników, połączone z lekcyami praktycznemi. Informował naczelników okręgowych na osobnych zjazdach w r. 1896 w Poznaniu, w r. 1897 w Gnieźnie. Celem sprawdzenia ćwiczeń odbył Naczelnik Związku w przeciągu ubiegłych 3 lat około 40 podróży. Naczelnicy okręgowi lustrowali w ostatnich dwóch latach każde gniazdo. Na zlotach w Szamotułach, Bydgoszczy, Poznaniu, Chełmży, Śremie, Miłosławiu i Inowrocławiu kierował Naczelnik Związku ćwiczeniami okazowemi.

Prócz tego załatwił kilkaset koresponden kwestyach technicznych. Dopilnowanie wypełnian. regulaminu, szczególnie stroju i ubioru ćwiczebnego należało również do czynności naczelnika Związku. (Dok. nast.).

Kronika.

— † **Andrzej hr. Fredro**, prezes Sokoła w Rudkach, wnuk naszego znakomitego komedyopisarza, umarł we Lwowie, w d. 28. lutego, na porażenie serca, licząc zaledwie 37 lat.

Sokół w Rudkach, który rozwijał się bardzo pomyślnie pod kierownictwem śp. d. Fredry, pogrążony w ciężkiej żałobie, a z nim całe sokolstwo polskie śle na mogiłę przedwcześnie zgasłego druha westchnienie: cześć Jego pamięci!

— **Subwencye** uchwalone na ostatniej sesyi sejmowej dla Towarzystw sokolich wynoszą: dla Sokoła we Lwowie 1000 zł., dla Sokoła w Krakowie 800 zlr., dla wszystkich innych towarzystw ryczałt do dyspozycyi Wydziału krajowego 1000 zł., dla Związku na wydawnictwo podręczników do nauki gimnastyki 100, wyraźnie sto zł., razem 2900 zł. Ponieważ wliczając Związek mamy 76 towarzystw sokolich, wypada z tej sumy na każde po 38 zlr. 15 ct.! W każdym razie trochę za mało, jak dla towarzystw, które mają niezaprzeczone zasługi około rozbudzania życia narodowego i szczerego zajmywania się zaniedbywanem przez właściwe czynniki wychowaniem fizycznem młodzieży szkolnej, bądź przez udzielanie jej systematycznej nauki gimnastyki, bądź przez dostarczanie nauczycielstwu niezbędnych fachowych podręczników.

Nie chcemy bynajmniej kwestyonować pożyteczności i zasług towarzystw muzycznych i śpiewackich, ale nie rozumiemy, dlaczegoby miały mieć prym przed towarzystwami zajmującemi się fizycznem zdrowiem społeczeństwa a względnie dlaczego żadnemu z 12 proszących towarzystw muzycznych i śpiewackich, polskich i ruskich, subwencyi nie odmówiono i wszystkim razem uchwalono aż 7.900 zlr. czyli każdemu przeciętnie po 658 zlr. 33 ct.!

Wcale już przykre refleksye nasuwa setka udzielona na wydawnictwo podręczników gimnastycznych, które mają na celu prawidłowe wychowanie fizyczne młodzieży polskiej, a setka pomnożona przez trzydzieści, którą otrzymało wydawnictwo przekonane przez posłów o podburzanie do nienawiści wszystkiego, co polskie.

Konkurs dla kolarzy.

Wydział okręgu V. (lwowskiego), rozpisuje niniejszem konkurs na ułożenie reju dla kolarzy, wchodzący w program ćwiczeń zlotu okręgowego w Stryju w r. 1898.

W konkursie mogą brać udział wyłącznie członkowie Towarzystw sokolich do okręgu V. należących.

Układ reju winien być łatwy i obliczony na 20—32 kolarzy, i trwać powinien 10—15 minut, na podstawie zasad pochodów ozdobnych opracowany, z wykluczeniem ćwiczeń wymagających samodzielności pojedynczych jeźdzców.

Prace winny być nadsełane najpóźniej do d. 1. kwietnia 1898 r. na ręce prezesa okręgu d. Dra A. Dzięździelewicza we Lwowie, bez podpisu autora, opatrzone odpowiednią dewizą.

Projekta oddane zostaną do oceny okręg. Gronu nauczycielskiemu i delegatom Zarządu oddziału kolarzy Sokoła lwowsk.

Za najlepszą pracę przyznaną zostanie nagroda honorowa, ofiarowana przez Oddział kolarzy Sokoła lwowskiego.

Z Wydziału V. okręgu.

Już opuścił prasę

IV. ROCZNIK SOKOLI

1898

w formacie kieszonkowym, oprawny w płótno ang., objętości 14 arkuszy drobnego druku.

Cena egzemplarza 60 ct. — W zwykłej oprawie 45 ct.

W Państwie niemieckiem opr. mk. 1. — nieopr. mk. —·75 f.

Zamawiać można w ADMINISTRACYI „Przewodnika“.

Przesełka tylko za gotówkę lub za zaliczką.

Towarzystwa zalegające z należytością za roczniki z lat poprzednich, upraszamy o wyrównanie rachunków.

NAKŁADEM ZWIĄZKU

wyszły i są do nabycia w Administracyi „Przewodnika“:

I. Rozkazy do ćwiczeń rzędowych . . —·20 ct.
II. Regulamin wyścigowy dla kolarzy . . —·05 „
III. Rozkazy i wskazówki na II. Zlot polskiego Sokolstwa (1894) . . . —·10 „
IV. Wskazówki zdrowotne . . . . —·03 „
V. Regulamin pochodowy, odznak służbowych i przepisy o pozdrawianiu . . —·05 „
VI. *A. Durski.* „Czesko-polski i niemiecko-polski słowniczek wyrazów gimnast.“ . —·20 „
VII. *Dr. T. Tyszecki.* „Ćwiczenia towarzyskie“ . —·30 „
VIII. Rozkazy i wskazówki na III. Zlot Sokolstwa polskiego (1896) . . . . —·10 „
IX. *E. Cenar.* „Ćwiczenia rzędowe“, Musztra 1·— „
Roczniki „Przewodnika gimnastycznego“ od r. 1884—97, rocznik . . . . 1·— „
F. Barański. „Marsze Sokole do ćwiczeń“ (1894) —·15 „
— „Marsz do ćwiczeń wolnych“ (1896) . . . . . —·10 „
— „Na falach Wisły“, walc do ćwiczeń maczugami (1896) . —·10 „
Czerwiński-Zistler. „**Pochód Sokołów**“ marsz na fortepian (1892) . . . . —·25 „

Opuściły prasę:

X. *E. Cenar.* „Drążek“. Lekcye praktyczne —·40 „
XI. *A. Durski.* „Poręcze“. Lekcye praktyczne —·50 „
XII. *Dr. T. Tyszecki.* „Kółka“. Lekcye prakt. —·50 „
XIV. *A. i J. Durscy.* „Ćw. wolne“. Część I. Układ ćwiczeń wolnych. Część II. Lekcye praktyczne ćwiczeń wolnych i laską żelazną —·50 „
XV. *Dr. F. A. Schmidt.* Zarys fizyologii gimnastyki (z 2 tablicami) . . . —·20 „
XVI. *Ż. Krówczyński.* Krótki rys historyczny o gimnastyce . . . . . —·10 „

W KOMISIE:

E. Cenar. *„Ćwiczenia gimnast. laską żelazną, drewnianą i żerdzią“* . . . 1·20 ct.
— *„Ćwiczenia maczugami“* . . . —·60 „
— *„Gry piłką“* . . . . —·35 „
— *„Gry i zabawy dla młodzieży“* . —·45 „
„Księga pamiątkowa“ ku uczczeniu 25 rocznicy założenia Sokoła lwowsk. . . . 1·— „
„Zlot Sokoli 1892.“ oprawne 1·35, zbrosz. . 1·— „
E. Cenar i A. Wallek. *„Roczniki Sokole z lat 1895—8“* opr. w płótno angiel. 60 ct., w zwykłej oprawie . . . . —·45 „
F. Barański. *„Śpiewnik Sokoli“*, opraw. 75 ct. w zwykłej oprawie 60 ct., broszur. . —·50 „
Z. Wyrobek i Szcz. Ruciński. *„Zapasy“* . —·30 „

Przesyłka tylko za gotówkę lub za pobraniem pocztowem.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.